

VERİMLİ DERS ÇALIŞIYORUM!

Ortaokul



Verimli Çalışma Nedir?

Bir dersi/konuyu zamanı etkili kullanarak öğrenmek, o konuda kendini geliştirmek ya da o konuyu tamamlamaktır.

Verimli Çalışma Yöntemleri

- 01 Çalışma ortamı düzenle
- 02 Hedef belirle
- 03 Günlük ya da haftalık plan yap
- 04 Hazırlık Yap
- 05 Günlük ve haftalık tekrar yap

ÇALIŞMA ORTAMINI DÜZENLE

1. Çalışma odanın düzenli olması,
2. Duvarlarda afiş, poster vb. olmaması
3. Ders çalışma masasının üzerinde sadece çalışacağın derse ait materyallerin olması (dersten sonra masana istediğin eşyalarını koyabilirsin)
4. Çalışma masasının konumu
5. Kendine ait odan yoksa çalışma köşesi oluşturmak
6. Sadece masada çalışmak

dikkatini daha rahat toplayıp, derse odaklanmanı arttıracaktır.



HEDEF BELİRLE

Bir şeyi neden yaptığımızı bilmezsek,
vazgeçmek için bir çok bahane üretiriz.

Neden ders çalışıyorsun? bu soruyu kendine
sor.

Kısa-Orta-Uzun Süreli Hedefler Belirle

Uzun Sürede: İyi Bir Lise

Orta Sürede: Okul Notları

Kısa Sürede: Günlük-Haftalık Çalışma (Çalışmaya
geçmeden önce kendinize erişilebilir bir hedef seçiniz
ve bu hedefi gerçekleştirmeden bırakmayınız.

Örneğin: "Bu akşam Türkçe'den 50 soru çözeceğim
veya birinci ünitenin bu akşam özetini çıkaracağım."
biçiminde hedef saptanabilir. O gün hedefini
gerçekleştirmeden uyuma. O haftayı konuları
bitirmeden geçme)

**HEDEFİNİZİN OLMASI MOTİVASYONUNUZU
ARTTIRIR. HEDEFİNİZİ TAMAMLAMAK İÇİN
ÇALIŞIRSINIZ.**



GÜNLÜK YA DA HAFTALIK PLAN YAP

- Plan; çalışmayı alışkanlık haline dönüştüren bir makinedir. Plan yaparken gerçekçi olmalısın. Herkesin çalıştığı kadar ders, herkesin çözdüğü kadar soru çözmeye çalışmamalısın. Kendine kademe kademe görevler vermelisin. Önce az görevlerle başlayıp alıştıkça giderek arttırabilirsin. Her gün aynı saatlerde çalışmalısın.



PLANLI ÇALIŞTIĞINIZDA

- Zamanı daha verimli kullanırsınız ve konuları yetiştirememeye riskiniz azalır.
- Sadece sevdiğiniz değil, dengeli bir şekilde tüm derslere çalışırsınız.
- Sadece canınız istediğinde değil, her gün çalışırsınız.
- Hangi derse çalışsam, ne zaman çalışmaya başlasam gibi kararsızlıklar yaşamazsınız.
- Çalışmayı ertelemezsiniz.

✓ Konuyu İyi Öğrenin

Dersi İyi Dinleyin ve Anlamadığınız Yerleri Öğretmene Sorun,

Konuyu Öğrendikten Sonra Test Çözün,

Yanlış Yaptığınız Soruların Doğru Cevabını Mutlaka öğrenin, Doğru Yaptıklarınızı zaten biliyorsunuz

Testlerde Yanlış Sayınız Fazla İse Konuya Tekrar Çalışın,

Hatırlama notları tutun

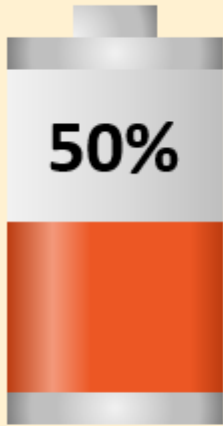
GÜNLÜK VE HAFTALIK TEKRAR YAP

Her gün yaptığınız bir şeyi düşün... Sana bu konuda bir şey sorsam hemen cevaplarsın. Peki neden?

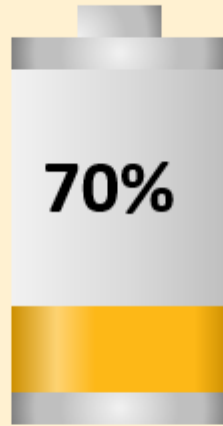
Çünkü sürekli tekrarlıyor ve unutmuyorsun. Öğrenmenin en güçlü adımı **tekrar**dır. Öğrendiklerimizi kalıcı hafızaya atar.



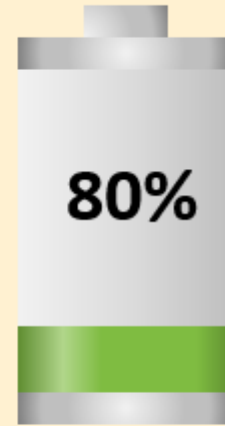
TEKRAR YAPMAZSAN UNUTURSUN



20 dk. Sonra



1 Saat Sonra



1 Gün Sonra

KİTAP OKUYUN

Düzenli Kitap Okursanız

Ders başarınız ve genel kültürünüz artar.

Anlama, analiz etme, yorumlama becerileriniz gelişir.

Hızlı okuma ve hızlı anlama alışkanlığı kazanırsınız.
Okuduğunuz soruları daha iyi anladığınız için testlerdeki başarınız da artar.

Bunlara dikkat edelim



dikkat

Ders çalışırken bir şeyler atıştırmaktan ya da yemek yemekten, müzik dinlemekten, televizyon seyretmekten, bilgisayarla uğraşmaktan kaçınınız. Yapılan araştırmalara göre insan beyni aynı anda birçok uyarıyı alabiliyor ancak dikkatini bir tek noktaya odaklayabiliyor. Bu sebeple insanın hem müzik dinleyip, hem de ders çalışması mümkün değildir. İnsan ya müzik dinler, ya ders çalışır. Önerilen müzik ya da televizyonu ders çalışırken dinlemek-izlemek değil, ders sonrası müzik dinlemeyi, tv izlemeyi veya bilgisayar kullanmayı bir ödül olarak kendinize vermektir. Ders çalıştığınız anda; zihninizi meşgul eden farklı şeyler oluyorsa kendi kendinize şunu tekrar edin: “Şu anda yapmam gereken ders çalışmak, bu sorunları daha sonra düşüneceğim”

dikkat

Öğrendiklerini ihtiyaç duyduğumda günlük hayatta kullan

Çalışma saatlerini kendini dinlenmiş hissettiğin zamanlara göre planla

Hatırlamayı kolaylaştırmak için şekil (şema, grafik, tablo) çizerek çalış

Anlamadığın konularda soru sorarak, eksik bulduğun yerleri tamamlayarak derse katıl

Öğretmenin özellikle üzerinde durduğu noktalara dikkat et

DOĞRU BİLDİĞİMİZ YANLIŞLAR

Rahat, uzanarak veya esnek bir ortamda daha rahat ders çalışırım.

Masa başında, düzenli ve oturma pozisyonuna dikkat ederek ders çalışmalısın.

Dersten derse, konudan konuya atlayarak ders çalışabilirim.

Derslerini konu takibi yaparak, birbiri ardına ve düzenli şekilde çalışmalısın.

TV/Bilgisayar karşısında ya da telefonum yanımdayken ders çalışabilirim.

Dersine çalışırken dikkatini dağıtacak uyarıları ortadan kaldırmalı, tamamen derse odaklanmalısın.

Molalarda telefonuma bakarım/TV'ye göz atarım/oyunuma bakarım.

Molalarda odanı havalandırmalı, temiz hava almalı, nefes egzersizi yapmalı, elini yüzünü yıkamalı, vücudunu rahatlatmalısın.



VERİMLİ DERS ÇALIŞIYORUM!

Ortaokul

